

**PENGARUH PEMBERIAN *SPECIFIC FOOTWORK TRAINING*
TERHADAP *AGILITY* PADA PEMAIN BASKET
DI SMAN 1 KARTASURA**



SKRIPSI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM MENDAPATKAN
GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun oleh:

Nur Rahmah Zuraida Achsanuddin

J 120 151 092

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

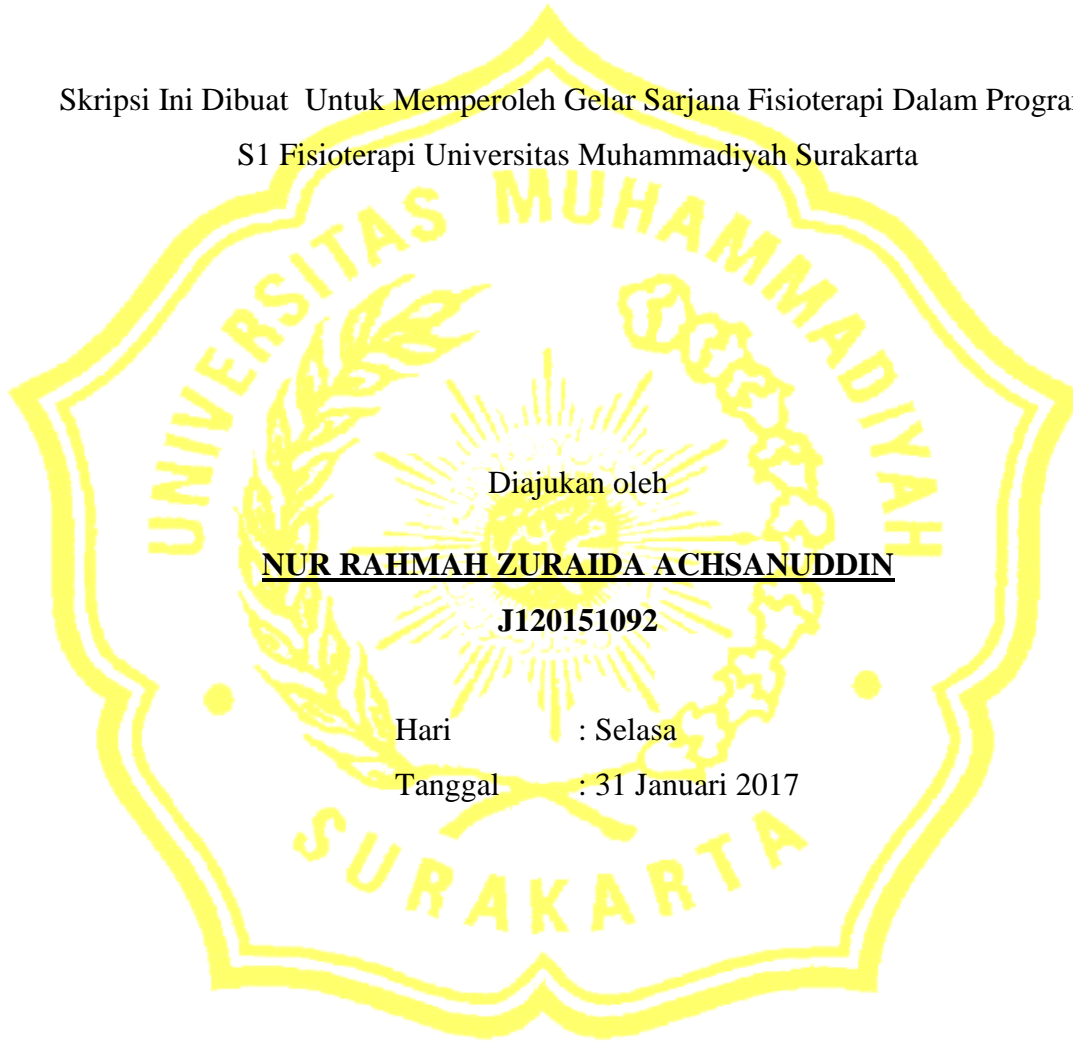
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2017

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

PENGARUH PEMBERIAN *SPECIFIC FOOTWORK TRAINING* TERHADAP *AGILITY* PADA PEMAIN BASKET DI SMAN 1 KARTASURA

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan oleh

NUR RAHMAH ZURAIDA ACHSANUDDIN

J120151092

Hari : Selasa

Tanggal : 31 Januari 2017

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2017

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN *SPECIFIC FOOTWORK TRAINING*
TERHADAP *AGILITY* PADA PEMAIN BASKET**

DI SMAN 1 KARTASURA

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan dalam ujian Skripsi
Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh:

NUR RAHMAH ZURAIDA ACHSANUDDIN

J120151092

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dwi Kurniawati, Sst.Ft. M.kes

PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN *SPECIFIC FOOTWORK TRAINING* TERHADAP
AGILITY PADA PEMAIN BASKET DI SMAN 1 KARTASURA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

NUR RAHMAH ZURAIDA ACHSANUDDIN

J 120 151 092

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal: 31 Januari 2017
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Nama Penguji:

1. Dwi Kurniawati, SSt. FT., M.Kes
2. Wijianto, SSt. FT., M.OR
3. Agus Widodo, S.Fis., M.Fis

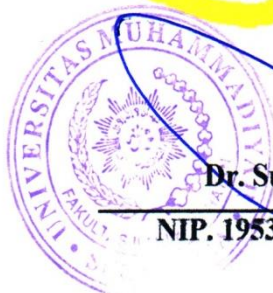


Surakarta, 31 Januari 2017

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP. 195311231983031002



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini

Nama : Nur Rahmah Zuraida Achsanuddin
NIM : J 120 151 092
Fakultas/Jurusan : Ilmu Kesehatan/Fisioterapi S1
Judul Skripsi : PENGARUH PEMBERIAN *SPECIFIC*
FOOTWORK TRAINING TERHADAP *AGILITY* PADA
PEMAIN BASKET DI SMAN 1 KARTASURA

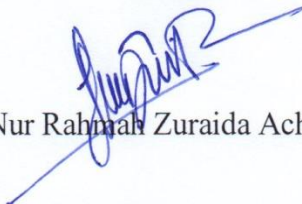
Dengan ini saya menyatakan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini saya sampaikan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan S1 Fisioterapi adalah asli ide dan gagasan saya sendiri.
2. Isi skripsi sebagaimana tersebut pada No. 1 diatas tidak menjiplak /menyadur/meringkas/memplagiat dari karya siapapun atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai kutipan dan daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan saya ini, maka saya bersedia menerima sanksi yang telah ditentukan.

Surakarta, 31 Januari 2017

Peneliti


(Nur Rahmah Zuraida Ach., AMF)

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Rahmah Zuraida Achsanuddin

NIM : J 120 151 092

Fakultas : Ilmu Kesehatan

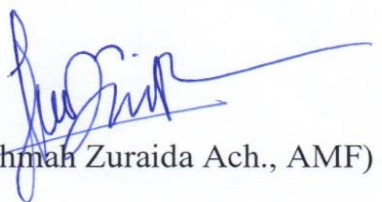
Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : PENGARUH PEMBERIAN *SPECIFIC FOOTWORK TRAINING* TERHADAP *AGILITY* PADA PEMAIN BASKET DI SMAN 1 KARTASURA

Menyatakan Skripsi Tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, 31 Januari 2017

Peneliti



(Nur Rahmah Zuraida Ach., AMF)

MOTTO

Jenius adalah 1% inspirasi dan 99% keringat. Tidak ada yang dapat menggantikan kerja keras. Keberuntungan adalah sesuatu yang terjadi ketika kesempatan bertemu dengan kesiapan

-Thomas A. Edison-

Pastikanlah bahwa kepala anda tidak lebih tinggi dari topi anda

-Vergill-

Suatu kehidupan yang penuh kesalahan tak hanya lebih berharga namun juga lebih berguna dibandingkan hidup tanpa melakukan apapun

-George Bernard Shaw-

Lebih baik mengerti sedikit daripada salah mengerti

-A. France-

Rasa sakit yang kau rasakan adalah material yang membangun pribadimu menjadi lebih kuat

-Nur Rahmah Zuraida Achsanuddin-

Berusaha 100% menghasilkan 100%

-Faskal Prasetya-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sebelumnya, ucapan syukur kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan nikmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan SKRIPSI ini dengan baik. Dan skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Bapak Fauzi Achsanuddin S.Pd., M.S.E dan Ibu Aida Marfuah Am.Keb yang tak lain, tak bukan dan yang tak salah lagi merupakan kedua orang tua yang sangat saya cintai, sayangi, dan hormati dengan sepenuh hati, yang tiada henti memberikan doa, semangat dan kasih sayang yang luar biasa besar terhadap saya. *Uluu sayang buhan pian bedua ma ae pak ae~*
2. Muhammad Fadli Achsanuddin selaku adik saya satu-satunya. Walaupun tidak ada sekalipun memberikan kata-kata semangat selama kakaknya menempuh perjalanan yang berliku ini, tapi saya tau dia sungguh sangat menyayangi dan sering mendoakan kesuksesan saya. Oleh karena itu skripsi ini juga saya persembahkan untuknya. *Makasih fadli sayang, kakak sayang adi~*
3. Faskal Prasetya yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan membantu saya menghadapi segala kesulitan dalam penyusunan skripsi ini. Tanpamu, skripsi ini tidak akan bisa jadi dan selumayan sekarang (wkwk lucu). *Makasih banget yak, Saranghae~*
4. Niken Mustika Sari, Alinda Nur Ramadhani, Nadia Evariyanti Latifah selaku teman-teman terdekat saya yang selalu menemani dan mengisi hari-hari saya selama ini. Dari makan pagi sampai mau tidur. Yang selalu membantu dan memberi dukungan disaat saya sedang dalam kesulitan, yang selalu setia mendengarkan keluh kesah disaat saya sedang gundah gulana, yang selalu siap sedia membantu saya menciptakan karya-karya yang ada di akun instagram saya sebagai wujud pelepasan stress yang saya alami. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk mereka. *Saranghae yedeura~*
5. Noor Rahmatia selaku tetangga, adik dan sekaligus teman dekat saya sejak masih berperan sebagai bocah ingusan sampai sekarang. Terimakasih karena selalu mendoakan dan memberikan semangat serta dukungan walaupun terpisah

jarak. *Dukungan-dukkungan tia tuh berharga banar meulah kakak semangat disini. Makasih tia laaah, saranghae~*

6. Dwi Rukmi Ihza Mawarni selaku orang yang berjasa meminjamkan laptopnya untuk saya mengerjakan skripsi ini. *Tanpamu dan laptopmu, aku gatau nasibku bakal gimana wiiii, makasih bangeet~*
7. Tamtam, Bubu, dan Diska serta Meg. Terimakasih telah menemani perantauanku disini selama hampir 5 tahun melebihi siapapun. Kalian harta berhargaku. *Saranghae~*
8. Semua orang yang tidak bisa penulis sebut satu persatu disini, yang sudah memberikan kebaikan dan bantuannya. Semoga mendapat balasan terbaik dari-Nya. *Aamiin ya Rabbal'alamiin.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah atas limpahan karunia yang tiada terbatas . Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH PEMBERIAN *SPECIFIC FOOTWORK TRAINING* TERHADAP *AGILITY* PADA PEMAIN BASKET DI SMAN 1 KARTASURA”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Bambang Setiadji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwadji, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis , M.Sc, Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Dwi Kurniawati, SSt.FT.,M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi
5. Bapak Wijianto, SSt. FT., M.OR selaku penguji I yang telah memberikan masukan saran dan nasihat untuk skripsi ini agar lebih sempurna

6. Bapak Agus Widodo S.Fis.,M.Fis selaku penguji II yang telah memberikan masukan saran dan nasihat untuk skripsi ini agar lebih sempurna
7. Para dosen dan staf karyawan Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak

Surakarta, 31 Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN DEKLARASI.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	3
C.Tujuan Penelitian	3
D.Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A.Kerangka Teori	5
1.Pengertian Basket	5
a.Definisi	5
b.Teknik-teknik permainan.....	5
2.Agility (Kelincahan)	6
a.Definisi	6
b.Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Agility	7

c.Fisiologi Agility	9
d.Peranan Agility	11
3.Footwork Training	13
a.Definisi	13
b.Teknik-teknik Specific Footwork Training	13
B.Kerangka Pikir	17
C.Kerangka Konsep.....	18
D.Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A.Jenis Penelitian	19
B.Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C.Populasi dan Sampel Penelitian	20
1.Populasi	20
2.Sampel	20
a.Teknik Pengambilan Sampel	20
b.Besar Sampel	21
D.Identifikasi Variabel	21
1.Variabel Independent (Variabel Bebas)	21
2.Variabel Dependent (Variabel Terikat)	21
E.Definisi Konseptual.....	21
1.Footwork Training.....	21
2.Agility.....	22
F.Definisi Operasional.....	22
1.Footwork Training.....	22
2.Agility.....	22
G.Jalannya Penelitian	23
H.Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A.Deskripsi Data	24
1.Gambaran Umum Sampel Penelitian	24
2.Karakteristik Responden.....	25

a.Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	25
b.Karakteristik Responden Berdasarkan Standar Penilaian Agility T- Test.....	25
B.Hasil Analisis Data.....	27
1.Uji Pengaruh Specific Footwork Training.....	27
a.Hasil Uji Kelompok Perlakuan	28
b.Hasil Uji Kelompok Kontrol	28
c.Uji Beda Pengaruh Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	28
C.Pembahasan	29
1.Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	29
2.Pengaruh Pemberian Specific Footwork Training Terhadap Agility	30
3.Beda Pengaruh Pemberian Specific Footwork Training	33
D.Keterbatasan Penelitian	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A.Kesimpulan	35
B.Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Agility T-Test</i>	12
Gambar 2.2 Prosedur <i>Agility Jump</i>	14
Gambar 2.3 Prosedur <i>Sprint-Jog-Sprint</i>	15
Gambar 2.4 Prosedur <i>Z Drill</i>	16
Gambar 2.5 Skema Kerangka Berpikir	17
Gambar 2.6 Skema Kerangka Konsep.....	18

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian Eksperimen	19
Tabel 3.2 Standar Penilaian <i>Agility Test</i>	22
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	25
Tabel 4.2 Gambaran Responden pada Kelompok Perlakuan Berdasarkan Standar Penilaian <i>Agility T-test</i>	26
Tabel 4.3 Gambaran Responden pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Standar Penilaian <i>Agility T-Test</i>	27
Tabel 4.4 Hasil Uji Kelompok Perlakuan.....	28
Tabel 4.5 Hasil Uji Kelompok Kontrol	28
Tabel 4.6 Hasil Uji Mann-Whitney	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Prosedur Latihan
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Data Responden
- Lampiran 6 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 7 Dokumentasi
- Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

NUR RAHMAH ZURAIDA ACHSANUDDIN / J 120 151 092

PENGARUH PEMBERIAN *SPECIFIC FOOTWORK TRAINING* TERHADAP *AGILITY* PADA PEMAIN BASKET DI SMAN 1 KARTASURA

Latar Belakang: *Agility* berperan sangat besar dalam basket, hal ini dikarenakan *agility* merupakan salah satu *skill* dasar yang harus dimiliki dalam permainan ini. Teknik-teknik permainan dalam basket membutuhkan adanya kecepatan, kekuatan, koordinasi/keseimbangan, dan fleksibilitas yang baik, dan semua itu merupakan komponen-komponen yang ada dalam *agility* itu sendiri. Latihan *agility* dapat meningkatkan kecepatan, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi. Banyak latihan yang dapat digunakan dalam usaha meningkatkan *agility* seseorang, salah satu diantaranya dengan menggunakan *footwork training*.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian *specific footwork training* terhadap *agility* pada pemain basket SMAN 1 Kartasura

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah jenis eksperimental dengan pendekatan *quasi eksperimen*, yaitu penelitian dengan melakukan percobaan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul akibat suatu perlakuan atau eksperimen tertentu, Dengan rancangan penelitian *Two Groups Pre Test and Post Test Design*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 23 sampel dengan 12 sampel pada kelompok perlakuan dan 11 sampel pada kelompok kontrol yang diambil sesuai kriteria inklusi.

Hasil Penelitian: Uji statistik dalam pemberian *specific footwork training* terhadap *agility* pada pemain basket di SMAN 1 Kartasura didapatkan hasil $p = 0,002$ yang berarti ada pengaruh dari pemberian *specific footwork training* tersebut dalam peningkatan *agility* yang dimiliki oleh pemain basket di SMAN 1 Kartasura. Uji beda pengaruh dalam penelitian ini mendapatkan hasil $p = 0,00 < 0,05$ yang berarti ada beda pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian *specific footwork training* terhadap *agility* pada pemain basket di SMAN 1 Kartasura

Kata Kunci: *Agility*, basket, *specific footwork training*

ABSTRACT

STUDY PROGRAM S1 PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITY MUHAMMADIYAH OF SURAKARTA

NUR RAHMAH ZURAIDA ACHSANUDDIN / J 120 151 092

“EFFECT OF SPECIFIC FOOTWORK TRAINING FOR AGILITY ON BASKETBALL PLAYERS IN SMAN 1 KARTASURA”

Background: Agility has a really great role in basketball, it is because agility is one of the basic skills that must be possessed in this game. The techniques in basketball game requires speed, strength, coordination / balance, and a good flexibility, and all the components are present in agility itself. Agility exercises can improve the speed, reaction time, balance and coordination. Many exercises that can be used in an effort to improve one's agility, one of them by using footwork training.

Objective: To determine whether there is influence of a specific footwork training for agility on basketball players in SMAN 1 Kartasura

Method: This type of research is a kind of quasi experimental approach, the research by conducting experiments to determine the symptoms or effects arising as a result of a treatment or a particular experiment, the design of the study is two groups pre test and post test design. Number of samples in this study were 23 samples with 12 samples in the treatment group and 11 in the control group samples were taken according to the inclusion criteria.

Result: Statistical test in the specific training for agility on basketball player at SMAN 1 Kartasura showed $p = 0.002$, which means there is an influence from specific footwork training in improving agility possessed by basketball players at SMAN 1 Kartasura. The influence of different test in this study shows $p = 0.00 < 0.05$, which means there is a difference between the treatment group and the control group.

Conclusion: There was an effect of specific footwork training on agility for basketball players in SMAN 1 Kartasura

Keywords: Agility, basket, specific footwork training